

Ein Produkt von **oberpfalz** medien

Weiterhin ERHÄLTlich



Für 12,80 € hier erhältlich!

Oberpfalz Medien - Der neue Tag
Weigelstraße 16
0961/85-1112 • Weiden

Maximilianplatz 28
09631/70100 • Tirschenreuth

Amberger Zeitung
Mühlgasse 2
09621/3060 • Amberg

Sulzbach-Rosenberger Zeitung
Buchhandlung Dorner
09661/9069965 • Sulzbach-Rosenberg

Rupprecht Buchhandlung
Amberg • Bayreuth
Cham • Marktredwitz
Neumarkt • Schwandorf
Vohenstrauß • Weiden

Mit freundlicher Unterstützung von:

STAUER EINRICHTUNGSHAUS
Sonna Geschenke & Haushaltswaren
Gleißner

NEU: Gesucht werden BACKREZEPTE aller Art



Für unser neues Backbuch

Von Apfelsche bis Zwiebelkuchen, von herzhaft bis süß – gesucht werden Backwaren aller Art und in jedem Schwierigkeitsgrad! Ist es das Rezept von Oma, kommt es vom Schmierzettel in der Küchenschublade oder haben Sie es selbst verfeinert? Völlig egal! Die besten Einsendungen schaffen es in unser neues Backbuch. Wir freuen uns auf Ihre Lieblingsrezepte!

Unser Schmankerl für Sie:
Unter allen Einsendungen verlosen wir tolle Preise!

Senden Sie uns bis zum 30. Juni 2021 Ihr Lieblingsrezept:

ONLINE QR-Code scannen oder Formular auf www.onetz.de/oberpfalz-lecker-rezept-einsendung ausfüllen

PER POST Oberpfalz Medien – Der neue Tag
Weigelstraße 16 | 92637 Weiden
Stichwort: Backbuch „Ober(pfalz)lecker“

HINWEIS Bitte vollständige Kontaktdaten nicht vergessen sowie ein Foto vom Rezept und von Ihnen selbst

Bei Fragen wenden Sie sich gerne per E-Mail an rezepte@oberpfalzmedien.de oder telefonisch unter 0961/85-741.

OTON JUNGE OBERPFALZ

onetz.de/oton

Beim gemütlichen Plausch zu Tisch entstehen manchmal die besten Ideen: Fünf Jahre ist es nun her, dass sich die damaligen Volontäre von Oberpfalz-Medien mittags in der Kaffeeküche getroffen und über alles mögliche geredet haben. Daraus entstand die Idee zu einer eigenen Kolumne – erst im Onetz, später auch in der Tageszeitung.

Die Nachwuchsjournalisten wollten zeigen, dass die Oberpfalz viel ist – nur nicht hinterwäldlerisch. Und vor allem: Sie wollten jungen Oberpfälzern zeigen, dass eine Tageszeitung mehr ist als nur die ganz klassischen Berichte und Reportagen etwa über Politik, Vereine und Wirtschaft. Mittlerweile ist O-Ton

zur jungen Marke von Oberpfalz-Medien geworden und ein fester Bestandteil der Berichterstattung in Zeitung und Onetz – weiterhin als Kolumne, aber auch mit eigenen Interviews und Reportagen.

Mit dem O-Ton haben die jungen Mitarbeiter von Oberpfalz-Medien die Möglichkeit, sich auszuprobieren. Themen, die sie bewegen, aus einer anderen Sicht und auf ganz neue Art zu bearbeiten. Von jungen Leuten, für junge Leute. Zum Jubiläum veröffentlichen wir drei ausgewählte Beiträge der O-Ton-Reihe, zu denen die Autoren auch ihre jeweilige Intention erläutern. (ehi)

Alle Beiträge der Reihe O-Ton:
www.onetz.de/oton

Von Tobias Gräf

Der Braten schmeckt wieder: Corona lehrt Demut



gen, war eine einschneidende Erfahrung. Ich bin 29, und kam mir doch vor, wie ein alter Mann ohne Puste.

Während mir der fehlende Geruchssinn wenig ausmachte – es hat auch Vorteile, wenn man einschlägigen Gestank nicht mehr riecht –, störte mich der Geschmacksverlust massiv. Als leidenschaftlicher Anti-Vegetarier hätte man mir den saftigsten Krustenbraten vorsetzen können, ohne dass es mich interessiert hätte. Wer Essen nicht mehr schmeckt, verliert die Lust darauf. Der Akt der Nahrungsaufnahme wird zur lebenserhaltenden Pflicht. Dies ist ein Verlust von Lebensqualität, den ich mir zuvor so nicht bewusst gemacht habe.

Schmunzeln beim Blick zurück

Im Rückblick sehe ich vieles mit einem gelassenen Schmunzeln, weil ich Corona gut und zügig überstanden habe. Auch die Symptome waren nach zwei Wochen verschwunden. Der Sonntagsbraten duftet inzwischen auch für mich wieder so gut, wie er schmeckt. Dennoch weiß ich: Andere trifft es härter. Viele Kranke auch in meinem Alter leiden lebenslang unter den Spätfolgen. Diese Einsicht zwingt zu Demut und Dankbarkeit.

Klar war meine Corona-Erkrankung, die ich mir gleich zu Jahresbeginn eingefangen hatte, ein Einschnitt. Ich spürte das Virus schon: Kurzatmigkeit, kein Geschmack, null Geruch. Trotzdem war es ein vergleichsweise leichter Verlauf, nach zwei Wochen hatte ich alles überstanden. Ein Generalcheck beim Arzt hat ergeben: Ich bin wieder topfit – und so fühle ich mich auch. Als ich wieder gesund war, habe ich in der O-Ton-Kolumne über meine Erfahrungen in der strikten Quarantäne offen geschrieben. Doch war ich wirklich gänzlich offen? Ja und nein. Einerseits kann so eine Kolumne fast therapeutisch wirken: Ich schrieb mir vom Leib, was mich zwei Wochen lang in der Isolation beschäftigt hat. Da gab es amüsante, aber auch erschreckende Erlebnisse (siehe Link). Das Schreiben für den O-Ton hat mir also auch geholfen, meine Corona-Erfahrungen zu verarbeiten. Andererseits wird hier eine Grenze zur Privatsphäre überschritten, die fast ans Intime heranreicht. Wer erschöpft auf der Couch liegt und zu schwach für eine Netflix-Serie ist, empfängt schließlich auch keinen Besuch. Wieweit lasse ich also die Öffentlichkeit an meiner Erkrankung teilnehmen – eine Gratwanderung, bei der ich mich für weitgehende Offenheit entschieden habe, um eine Botschaft zu transportieren: Corona hat mich gelehrt, vermeintlich Selbstverständliches bewusst wertzuschätzen.

Im Treppenhaus außer Atem

Am gravierendsten jedoch erlebte ich die Kurzatmigkeit. Der Katzensprung vom Keller über das Treppenhaus in den ersten Stock war tatsächlich ein Kraftakt. Zwei Etagen weiter oben angekommen, musste ich mehrere Züge kräftig durchschnaufen. Normalerweise bin ich relativ fit: Schwimmen, Mountainbiken, Hochgebirgstouren. Dass mich nun zwei Stockwerke zu einer Ruhepause zwan-